## COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su equipo. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WLEVEX24920)
- el NOMBRE de la máquina (WESLO® VECTOR 502 bicicleta de ejercicio)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la página18)

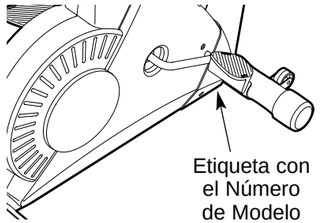
Núm. de Parte 191374 R1002A

Impresso en Taiwan © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

# WESLO®

# VECTOR 502

**Núm. de Modelo WLEVEX24920**
**Núm. de Serie _____**



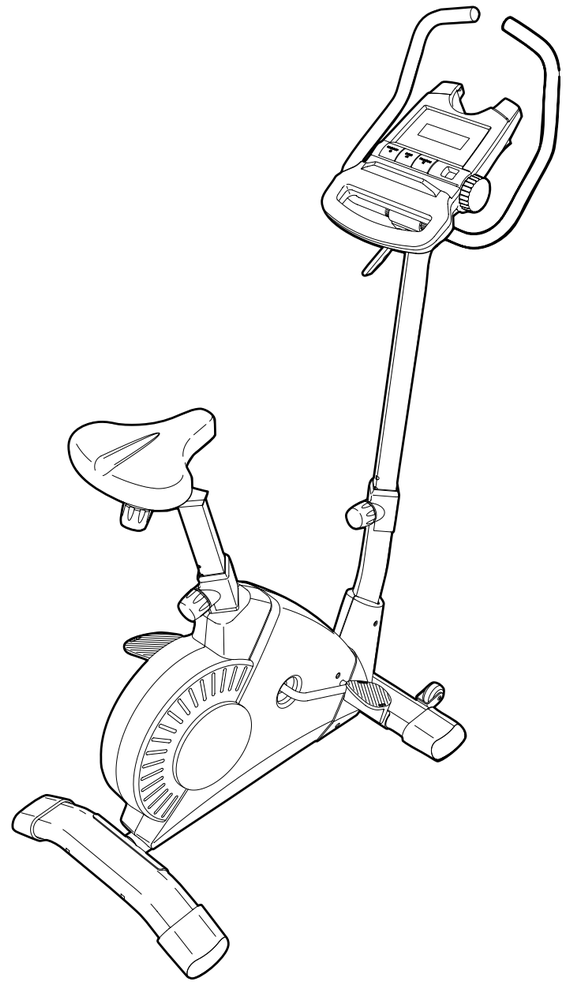

## ¿PREGUNTAS?

**Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.**

## ⚠ PRECAUCIÓN

**Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.**

# MANUAL DEL USUARIO



**Página de internet**

**www.iconeurope.com**

# WESLO®

## VECTOR 502

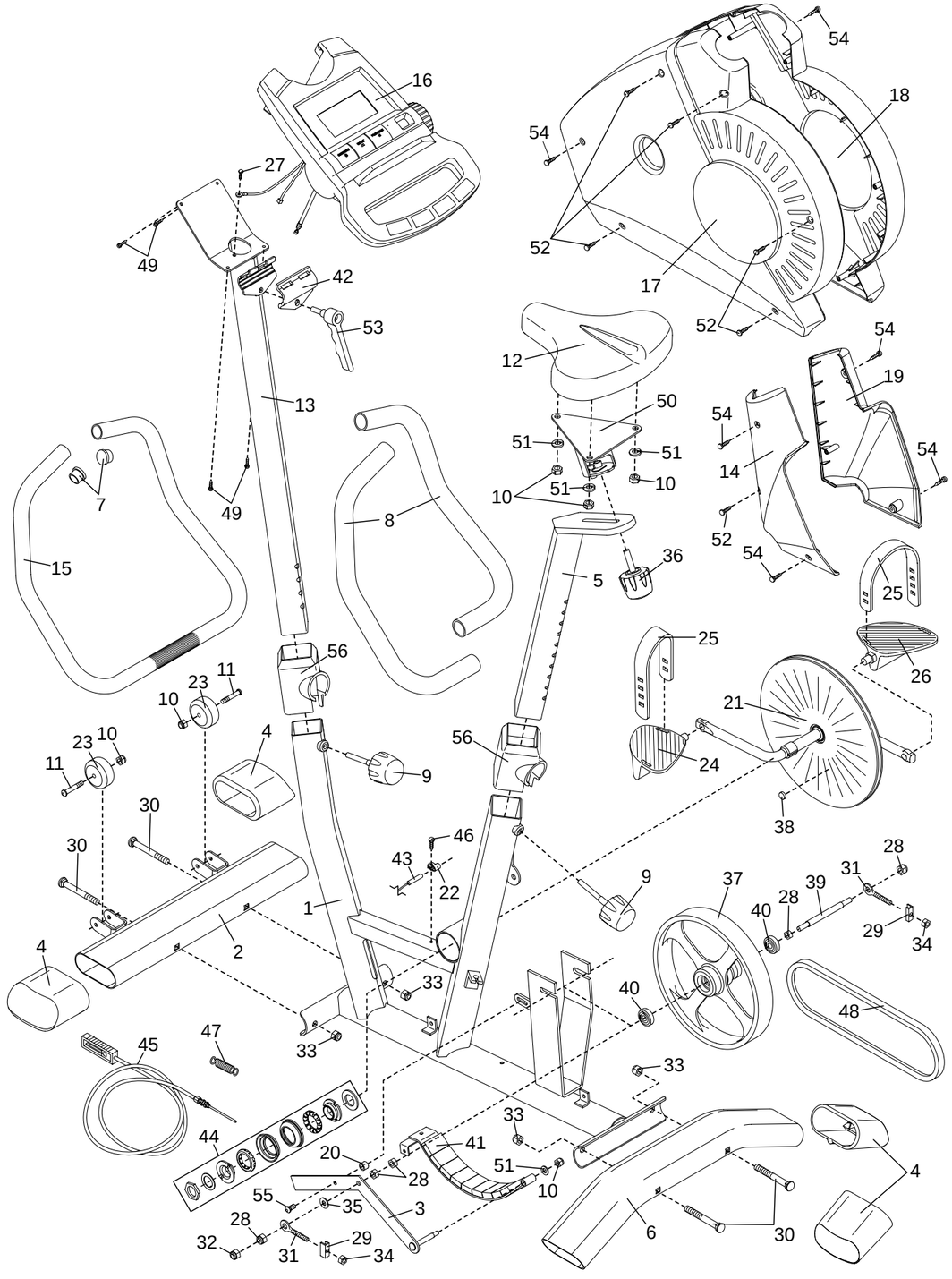
## CONTENIDO


PRECAUCIONES IMPORTANTES . . . . . 3
ANTES DE COMENZAR . . . . . 4
MONTAJE . . . . . 5
COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO . . . . . 9
COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIO . . . . . 11
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO . . . . . 15
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO . . . . . 16
LISTA DE PIEZAS . . . . . 18
DIBUJO DE LAS PIEZAS . . . . . 19
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada


WESLO es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.



## DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WLEVEX24920 R1002A



# LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WLEVEX24920 R1002A

| Clave | Ctd. | Descripción | Clave | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Marco | 30 | 4 | Perno de Porte de 3/8” x 114mm |
| 2 | 1 | Estabilizador Delantero | 31 | 2 | Perno de Ojete |
| 3 | 1 | Sujetador del Imán de “C” | 32 | 1 | Tuerca de Eje de 3/8” |
| 4 | 4 | Tapa del Extremo del Estabilizador | 33 | 4 | Contratuerca de Nylon de 3/8” |
| 5 | 1 | Poste del Asiento | 34 | 2 | Contratuerca de Nylon de M6 |
| 6 | 1 | Estabilizador Trasero | 35 | 1 | Arandela Plana de M10 |
| 7 | 2 | Tapa del Extremo de la Baranda | 36 | 1 | Perilla del Asiento |
| 8 | 2 | Manubrio de Espuma | 37 | 1 | Volante |
| 9 | 2 | Perilla de Ajuste | 38 | 1 | Imán |
| 10 | 4 | Contratuerca de Nylon de M8 | 39 | 1 | Eje del Volante |
| 11 | 2 | Perno de M6 x 32mm | 40 | 2 | Cojinete del Volante |
| 12 | 1 | Asiento | 41 | 1 | Imán de “C” |
| 13 | 1 | Montante Vertical | 42 | 1 | Abrazadera de la Baranda |
| 14 | 1 | Protector Delantero Izquierdo | 43 | 1 | Cable/Interruptor de Lengüeta |
| 15 | 1 | Baranda | 44 | 1 | Juego de Forros de Cojinete de la Manivela |
| 16 | 1 | Consola | | | |
| 17 | 1 | Protector del Lado Izquierdo | 45 | 1 | Cable Inferior |
| 18 | 1 | Protector del Lado Derecho | 46 | 1 | Tornillo de M4 x 12mm |
| 19 | 1 | Protector Delantero Derecho | 47 | 1 | Resorte de Regreso |
| 20 | 1 | Espaciador de M8 x 5mm | 48 | 1 | Correa |
| 21 | 1 | Manivela/Polea | 49 | 4 | Tornillo de M5 x 12mm |
| 22 | 1 | Abrazadera del Interruptor de Lengüeta | 50 | 1 | Sujetador del Asiento |
| | | | 51 | 4 | Arandela Plana de M8 |
| 23 | 2 | Rueda | 52 | 6 | Tornillo de M4 x 25mm |
| 24 | 1 | Pedal Izquierdo | 53 | 1 | Manubrio de Ajuste |
| 25 | 2 | Correa del Pedal | 54 | 6 | Tornillo de M4 x 19mm |
| 26 | 1 | Pedal Derecho | 55 | 1 | Tornillo de M6 x 15mm |
| 27 | 1 | Tornillo de Tierra | 56 | 2 | Collar del Marco |
| 28 | 5 | Tuerca de Bloqueo de 3/8” | # | 1 | Manual del Usuario |
| 29 | 2 | Sujetador-U | # | 2 | Llave del Montaje |

Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.



# PRECAUCIONES IMPORTANTES

**⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de lesiones serias, antes de usar la bicicleta de ejercicio lea las siguientes precauciones importantes.**

1. **Lea todas las precauciones en este manual del usuario antes de usar la bicicleta de ejercicio. Use la bicicleta de ejercicio solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicio estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**
3. **Coloque la bicicleta de ejercicio en una superficie plana. Guarde la bicicleta de ejercicio en el interior, lejos de polvo y humedad. Para protección, cubra el piso debajo de la bicicleta de ejercicio.**
4. **Inspeccione y apriete frecuentemente todas las piezas de la bicicleta de ejercicio. Reemplace cualquier pieza desgastada inmediatamente.**
5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la bicicleta de ejercicio a todo tiempo.**
6. **Use ropa adecuada para el ejercicio; no use ropa suelta que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicio. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
7. **La bicicleta de ejercicio deberá ser usado solamente por personas cuyo peso sea 115 kg o menos.**
8. **Siempre mantenga su espalda en una posición derecha cuando esté usando la bicicleta de ejercicio; no se debe de colocar la espalda en posición de arco.**
9. **Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**
10. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.**
11. **La bicicleta de ejercicio está diseñado para uso en casa solamente. No use el entrenador elíptico en un lugar comercial, institucional, o de renta.**

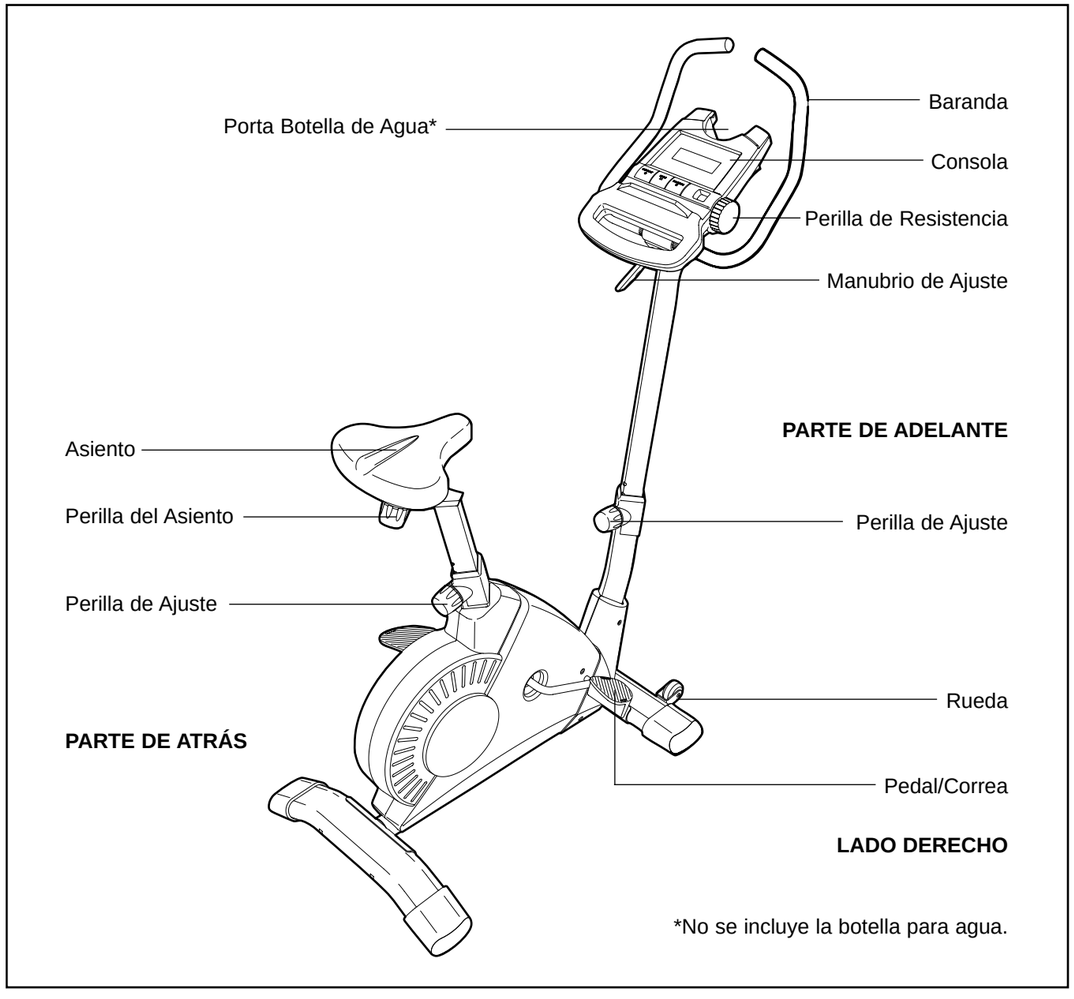
**⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.**

# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicio WESLO® VECTOR 502. El andar en bicicleta es uno de los ejercicios más eficaces para aumentar el bienestar cardiovascular, aumentar el rendimiento, y entonar el cuerpo entero. El VECTOR 502 ofrece una variedad impresionante de características que le permiten disfrutar este ejercicio saludable en la conveniencia e intimidad de su propio hogar.

**Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicio.** Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es WLEVEX24920. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la bicicleta de ejercicio (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.






**SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO**

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

**1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies**

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

**2. Extensiones de Tendón de las Corvas**

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

**3. Extensiones de Tendón de Aguiles y Pantorrillas**

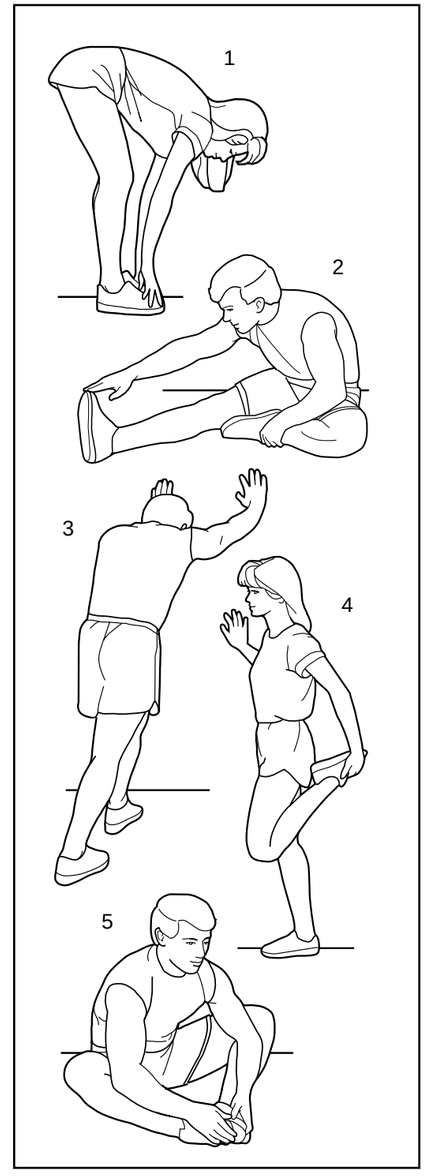
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

**4. Extensiones de los Cuadricéps**

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

**5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera**

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



# GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

**⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.**

**El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

**INTENSIDAD DEL EJERCICIO**

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa, quemar grasa a un nivel máximo y ejercicio aeróbico.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *165* | *155* | *145* | *140* | *130* | *125* | *115* | ♡ |
| *145* | *138* | *130* | *125* | *118* | *110* | *103* | ♡ |
| *125* | *120* | *115* | *110* | *105* | *95* | *90* | ♥ |
| *20* | *30* | *40* | *50* | *60* | *70* | *80* | |

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte inferior del gráfico (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” El número más bajo es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa; el número de en medio es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para un ejercicio aeróbico.

**Quemar Grasa**

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los calorías carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número mas bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios. Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número de en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted lleva acabo sus ejercicios.

**Ejercicio Aeróbico**

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

**GUÍA DE ENTRENAMIENTO**

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

**Calentamiento—**Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

**Zona de Ejercicio de Entrenamiento—**consiste de 20 a 30 minutos de ejercicios en su ritmo cardiaco de su zona de entrenamiento. Nota: Durante las primeras semanas de sus entrenamientos no mantenga su ritmo cardiaco de su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.

**Enfriamiento—**Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

**FRECUENCIA DEL EJERCICIO**

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

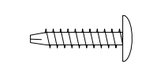


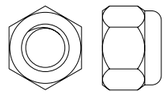
# MONTAJE

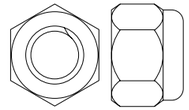
**El montaje requiere dos personas.** Coloque todas las piezas de la bicicleta de ejercicio en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado.

**El montaje requiere las llaves "L" incluidas, un llave ajustable**  **y un desarmador de estrella** **, y pinzas** **.**

Este cuadro se provee para ayudarle a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número que se encuentra entre paréntesis debajo de cada pieza hace referencia al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en la página 18. El segundo número se refiere a la cantidad que se usa en el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

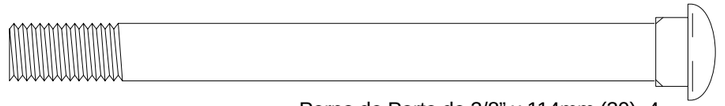

Tornillo de Tierra (27)–1


Contratuerca de Nylon de M8 (10)–3

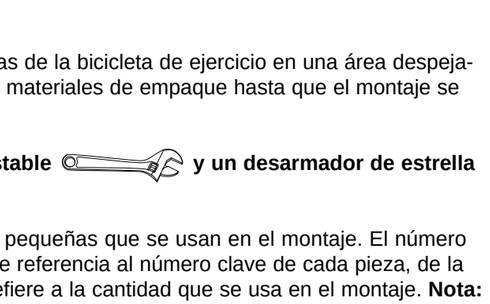

Contratuerca de Nylon de 3/8” (33)–4


Arandela Plana de M8 (51)–3

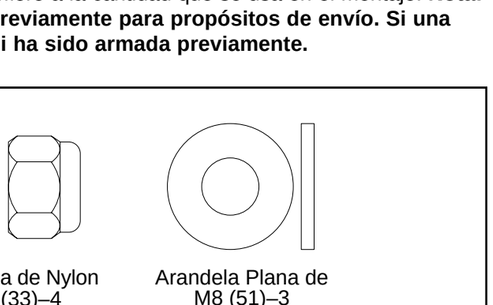
Tornillo de M5 x 12mm (49)–4


Perno de Porte de 3/8” x 114mm (30)–4

1. Oriente el Estabilizador Delantero (2) de tal manera que las Ruedas (23) estén en el lado que se muestra. Mientras que otra persona levanta el frente del Marco (1) un poco, conecte el Estabilizador Delantero con dos Pernos de Porte de 3/8” x 114mm (30) y dos Contratuercas de Nylon de 3/8” (33). **Asegúrese que el Estabilizador Delantero esté volteado de tal manera que las Ruedas no estén tocando el suelo.**




2. Mientras que otra persona levanta el lado de atrás del Marco (1) un poco, conecte el Estabilizador Trasero (6) con dos Pernos de Porte de 3/8” x 114mm (30) y dos Contratuercas de Nylon de 3/8” (33).



3. Deslice las dos ranuras en la Abrazadera de la Baranda (42) a las dos lengüetas indicadas en el Montante Vertical (13). Levante la parte de abajo de la Abrazadera de la Baranda retirándola del Montante Vertical. Inserte la Baranda (15) entre la Abrazadera de la Baranda y el Montante Vertical. Centre la Baranda y rótela a la posición deseada.

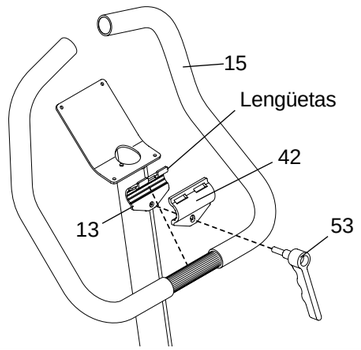
   Apriete el Manubrio de Ajuste (53) dentro del Montante Vertical (13). Nota: El manubrio de ajuste trabaja como una llave inglesa. Dé vuelta al Manubrio en dirección opuesta a las agujas del reloj, jálelo retirándolo del Montante Vertical, dé vuelta en dirección de las agujas del reloj, empújelo hacia el Montante Vertical, y entonces vuelva a darle vuelta en dirección opuesta a las agujas del reloj.

4. La Consola (16) requiere tres pilas 1,5V (AA); se recomiendan pilas alcalinas. Inserte tres pilas dentro de la Consola. **Asegúrese que las pilas estén orientadas como se muestra por el diagrama dentro de la Consola.**

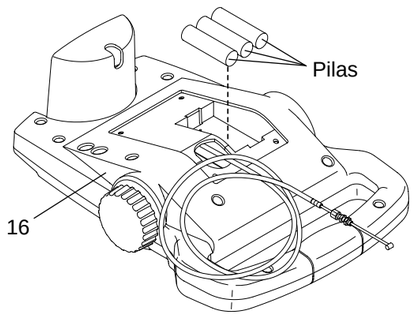
5. Sostenga la Consola (16) cerca del Montante Vertical (13). Inserte los dos cables de la consola dentro del orificio indicdo y abajo por el Montante Vertical. Conecte el cable de tierra al Montante Vertical con el Tornillo de Tierra (27).

   Inserte el alambre y cable exceso dentro del Montante Vertical. Conecte la Consola (16) al Montante Vertical (13) con cuatro Tornillos de M5 x 12mm (49). **Tenga cuidado y evita pellizcar los cables.**

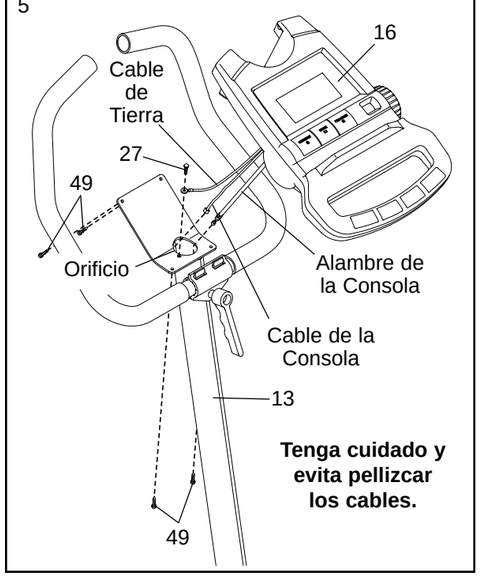
3




4




5






# MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente las piezas de la bicicleta. Reemplace inmediatamente cualquier parte gastada.

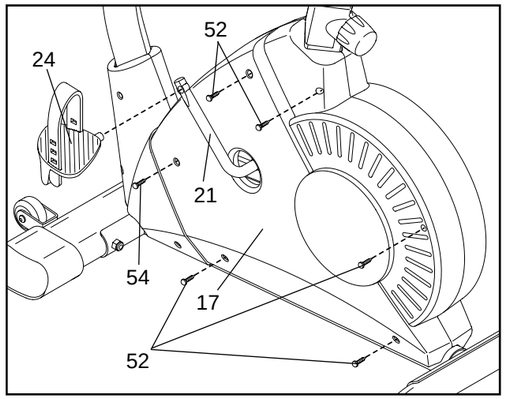
Para limpiar la bicicleta de ejercicio, use un trapo húmedo y una cantidad pequeña de jabón suave para platos. **Importante: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos alejados de la consola y mantenga la consola fuera de la luz directa del sol.**

**REEMPLAZO DE LAS PILAS**

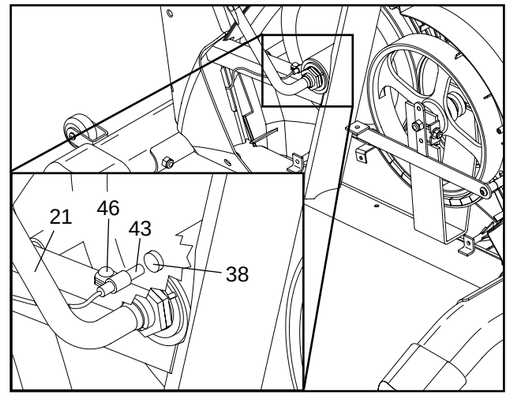
Si la pantalla de la consola se opaca, las pilas se deben reemplazar; la mayoría de los problemas con la consola son el resultado de pilas bajas. Para reemplazar las pilas, refiérase al paso 5 en la página 6 y quite la consola del montante vertical. A continuación, refiérase al paso 4 en el página 6 e inserte tres pilas dentro de la consola. Vuelva a conectar la consola al montante vertical, teniendo cuidado de no pellizcar los cables.

**COMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA**

Si la consola no muestra información correcta, el interruptor de lengüeta se debe ajustar. Para ajustar el interruptor de lengüeta, el protector lateral izquierdo se debe quitar.




Dé vuelta a la Manivela (21) a la posición que se muestra. Usando una llave ajustable, dé vuelta al Pedal Izquierdo (24) en dirección de las agujas del reloj y quítelo. A continuación, quite los cinco Tornillos de M4 x 25mm (52) y el Tornillo de M4 x 19mm (54) del Protector del Lado Izquierdo (17). Cuidadosamente quite el Protector del Lado Izquierdo.




A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (43). Dé vuelta a la Manivela (21) hasta que el Imán (38) se alinee con el Interruptor de Lengüeta. Afloje, pero no quite el Tornillo de M4 x 12mm (46). Deslice el Interruptor de Lengüeta un poco cerca o alejado del Imán. Vuelva a apretar el Tornillo. Dé vuelta a la Manivela por un momento. Repita hasta que la consola muestra información correcta. Cuando el Interruptor de Lengüeta éste correctamente ajustado, vuelva a conectar el protector del lado izquierdo y el pedal izquierdo.

**ALMACENAMIENTO DEL SENSOR DE PULSO**

Refiérase en la página 9 y 10.

## COMO USAR UN PROGRAMA DE PASO

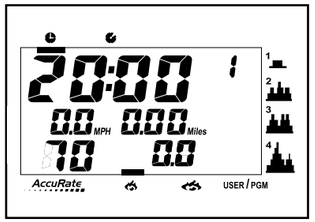
**1 Póngase el sensor de pulso para el pecho si lo desea.**

Para que la consola muestre su ritmo cardíaco, usted debe ponerse el sensor de pulso para el pecho (vea la página 9).

**2 Encienda la consola.**

Para encender la consola, presione el botón de Encender/Reajustar (ON/RESET) o comience a pedalear.

**3 Seleccione uno de los cuatro programas de paso.**

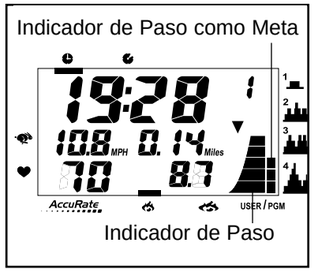



Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Para seleccionar un programa de paso, presione el botón de Programa repetidamente hasta que el número 1, 2, 3, o 4 aparezcan en la esquina superior derecha de la pantalla.

Los cuatro diagramas en el lado derecho de la consola muestran como el paso como meta cambiará durante los programas. Por ejemplo, el diagrama número 1 muestra que durante el programa 1, el paso como meta aumentará cerca del comienzo del programa, y entonces disminuirá cerca del final.

**4 Comience el programa.**

Para comenzar el programa, comience a pedalear. Cada programa consiste de veinte o treinta, periódos de un minuto. Un paso como meta está programado para cada periodo. (El mismo ajuste de paso como meta se puede programar para periodos consecutivos.)




Los ajustes de paso como meta para el programa se mostrarán por el indicador de paso como meta en la pantalla. (El indicador de paso mostrará su paso actual del pedaleo.) Mientras que el indicador de paso como meta cambia en altura durante el programa, ajuste su del pedaleo de tal manera que ambos indicadores estén a la misma altura. Si su paso del pedaleo es más lento que el ajuste de paso como meta actual, una flecha aparecerá al lado de los indicadores de paso para indicarle de aumentar su paso; si su paso es más rápido que el paso como meta, una flecha le indicará de disminuir su paso.

**Importante: La intención, de los ajustes de paso como meta para el programa, solo es de proveer una meta. Su paso actual puede ser más lento que los ajustes de paso como meta, especialmente durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Asegúrese de hacer ejercicios a un paso que sea cómodo para usted.**

Durante el programa, ajuste la resistencia de la bicicleta de ejercicio como la desee dando vuelta a la perilla de resistencia.

La pantalla mostrará el tiempo restante en el programa. Si usted continua haciendo ejercicios después que el programa se complete, la pantalla continurará mostrando información del ejercicio.

**5 Siga su progreso con la pantalla.**

Vea el paso 5 en el página 12.

**6 Para apagar la consola, pare de pedalear.**

Vea el paso 6 en el página 13.



6. Mientras que otra persona sostiene el Montante Vertical (13) en la posición que se muestra, conecte el alambre de la consola al Cable del Interruptor de Lengüeta (43). A continuación, conecte el cable de la consola al Cable Inferior (45) de la siguiente manera:

   • Refiérase al dibujo del recuadro A. Jale el sujetador de metal (SM) hacia arriba en el Cable Inferior (45), e inserte la punta del cable de la consola (CC) dentro del sujetador del alambre dentro del sujetador de metal.

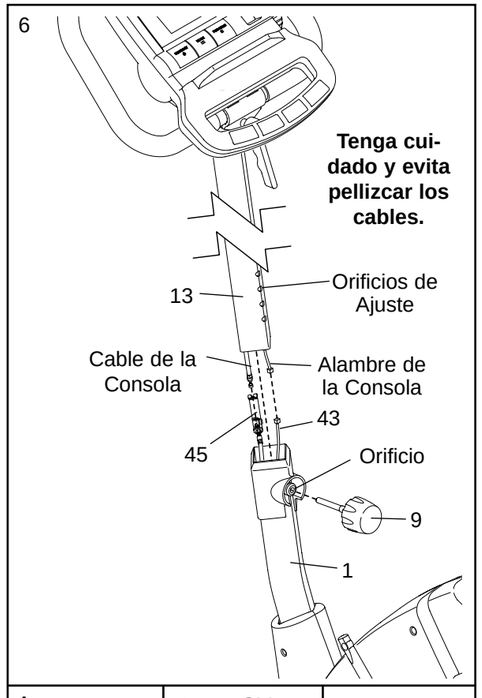
   • Refiérase al dibujo del recuadro B. **Firmemente** jale el cable de la consola (CC) y deslícelo dentro del sujetador de metal en el Cable Inferior (45) como se muestra.

   • Refiérase al dibujo del recuadro C. Usando pinzas, apriete juntas las lengüetas en el extremo superior del sujetador de metal.

   Cuidadosamente empuje el cable restante y el cable abajo dentro del Marco (1), e inserte el Montante Vertical (13) dentro del Marco. **Tenga cuidado y evite pellizcar los Cables.** A continuación, alinee uno de los orificios de ajuste en el Montante Vertical con el orificio indicado en el Marco. Inserte la Perilla de Ajuste (9) dentro del Marco y el Montante Vertical, y dé vuelta a la Perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretado. **Asegúrese que la Perilla esté insertada por uno de los orificios de ajuste en el Montante Vertical.**

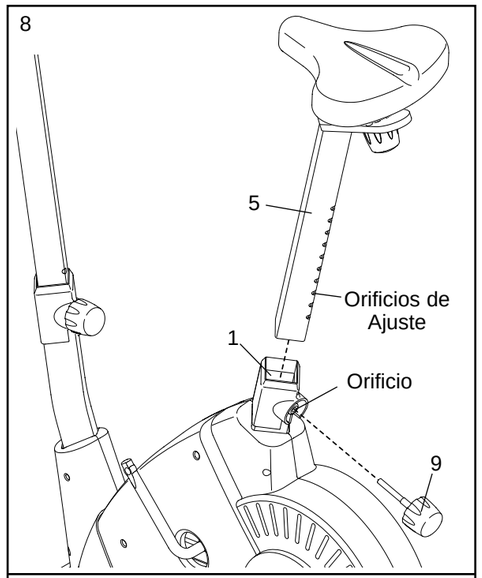
7. Conecte el Asiento (12) al Sujetador del Asiento (50) con tres Contratuercas de Nylon de M8 (10) y tres Arandelas Planas de M8 (51). Nota: Las Contratuercas de Nylon y las Arandelas Planas pueden estar previamente conectadas a la parte debajo del Asiento.

   Oriente el Asiento (12) y el Poste del Asiento (5) como se muestra. Inserte el pasador en la parte inferior del Sujetador del Asiento (50) dentro de la ranura indicada en el Poste del Asiento. Apriete la Perilla del Asiento (36) dentro del Sujetador del Asiento.



8. Dé vuelta a la Perilla de Ajuste (9) indicada en dirección opuesta a las agujas del reloj y quítelo. Inserte el Poste del Asiento (5) dentro del Marco (1). Alinee uno de los orificios de ajuste en el Poste del Asiento con el orificio indicado en el Marco. Inserte la Perilla de Ajuste dentro del Marco y el Poste del Asiento, y de vuelta a la Perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretada. **Asegúrese que la Perilla esté insertada por uno de los orificios de ajuste en el Poste del Asiento.**

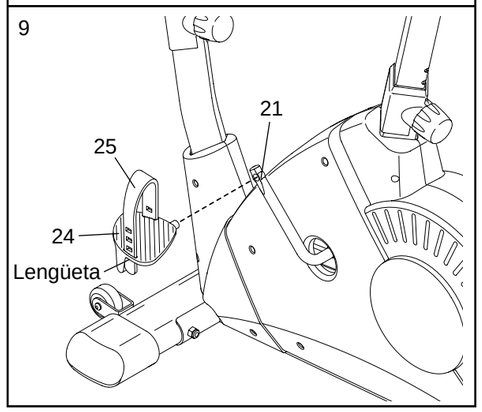
8




9. Identifique el Pedal Izquierdo (24) que esta marcardo con una “L”. Usando una llave ajustable, **firmemente apriete** el Pedal Izquierdo en dirección opuesta a las agujas del reloj dentro del brazo izquierdo de la Manivela (21). Apriete el Pedal Derecho (que no se muestra) en dirección de las agujas del reloj dentro del brazo derecho de la Manivela. **Importante: Apriete ambos Pedales lo más firme posible. Después de usar la bicicleta de ejercicio por una semana, vuelva a apretar los Pedales. Para el major rendimiento, los Pedales deben mantenerse apretados.**

   Ajuste la Correa del Pedal (25) izquierdo a la posición deseada, y presione el extremo de la Correa del Pedal a la lengüeta en el Pedal Izquierdo (24). Ajuste la Correa del Pedal derecho (que no se muestra) en la misma manera.

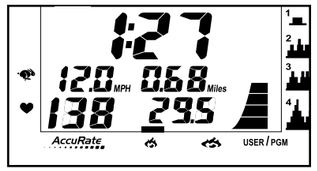
9




10. **Asegúrese de que todas las piezas de la bicicleta de ejercicio estén apretadas apropiadamente.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la bicicleta de ejercicio.



La parte central de la pantalla le mostrará ambas la velocidad de su pedaleo y la distancia que usted ha pedaleado. **Nota: La consola puede mostrar velocidad y distancia en millas o kilómetros. Para cambiar la unidad de medidas, presione el botón de Prender/Reajustar por aproximadamente seis segundos. (Cuando se reemplacen las pilas, puede ser necesario volver a seleccionar la unidad deseada de medidas.)**




La parte inferior de la pantalla mostrará su ritmo cardíaco (si usted tiene puesto el sensor de pulso para el pecho) y los números de calorías y calorías grasa que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página 16). Cada cuantos segundos, la pantalla alternará entre calorías quemadas y calorías grasa quemadas, como lo muestran las barras de función. Nota: Para ver solo las calorías quemadas, presione el botón de Función; para ver solo las calorías grasa quemadas, presione el botón de Función otra vez. Para ver ambas las calorías quemadas y las calorías grasa quemadas, presione el botón de Función una tercera vez.

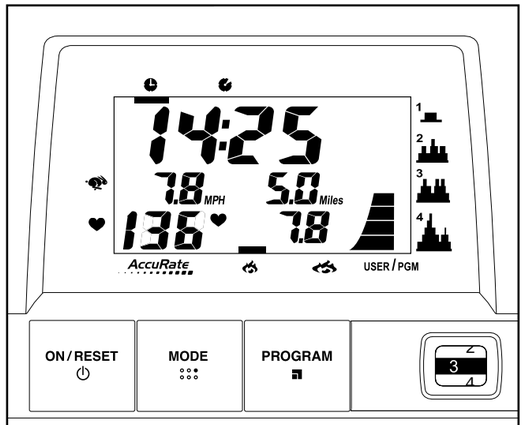
Además, el indicador de paso en el lado derecho de la pantalla le proveerá una representación visual del paso de su pedaleo. A medida que usted aumente o disminuya su paso, el indicador aumentará o disminuirá en altura.

Para prender la consola, presione el botón de Prender/Reajustar.

**6** **Para apagar la consola, pare de pedalear.**

Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se presionan por algunos minutos, **la consola se apagará automáticamente para conservar las pilas.**

## DESCRIPCIÓN DE LA CONSOLA




Nota: Si hay una hoja de plástica delgada y transparente cubriendo la consola, quítesela.

La consola fácil para usar está diseñada para ayudarle obtener lo máximo de sus entrenamientos. Mientras que usted hace ejercicio, la consola mostrará las siguientes funciones:

Tiempo—Esta función muestra el tiempo transcurrido (o el tiempo restante en el programa de paso). Nota: Si usted para de pedalear, el tiempo comernzará a hacer la señal intermitente.

Velocidad—Esta función muestra la velocidad de su pedaleo.

Distancia—Esta función muestra la distancia que usted ha pedaleado.

Ritmo Cardíaco—Esta función muestra su ritmo cardíaco cuando usted use el sensor de pulso.

Caloría—Esta función muestra el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Calorías Grasa—Muestra el número aproximado de calorías grasa que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página 16).

La consola ofrece cuatro programas de paso. Cada programa automáticamente le indica a aumentar o disminuir su paso mientras lo guía por un entrenamiento eficaz.

## COMO OPERAR LA CONSOLA

**1 Póngase el sensor de pulso para el pecho si lo desea.**

Para que la consola muestre su ritmo cardíaco, usted debe ponerse el sensor de pulso para el pecho (vea la página 9).

**2 Encienda la consola.**

Para encender la consola, presione el botón de Encender/Reajustar (ON/RESET) o comience a pedalear.

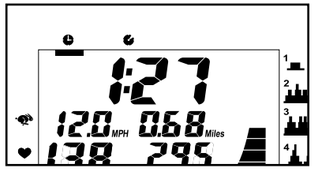
**3 Seleccione la función manual.**

Cada vez que la consola se encienda, la función manual se seleccionará. Si un programa de paso se ha seleccionado, seleccione la función manual presionando el botón de Programa repetidamente hasta que la esquina derecha de la pantalla esté en blanco.

**4 Comiende pedaleando y ajuste la resistencia de la bicicleta de ejercicio.**

Mientras que usted hace ejercicios, ajuste la resistencia de la bicicleta de ejercicio como la desee dándolo vuelta a la perilla de resistencia.

**5 Siga su progreso con la pantalla.**



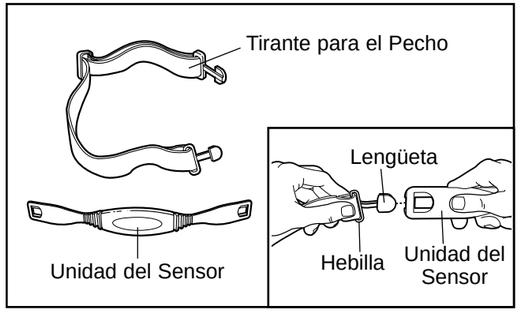

Durante su entrenamiento, la parte superior de la pantalla mostrará el tiempo transcurrido. Nota: Cuando un programa de paso se selecciona, la parte superior de la consola mostrará el tiempo restante en el programa.



# COMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

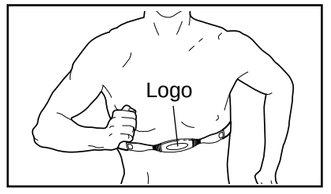
## COMO PONERSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor. Siga los pasos de abajo para ponerse el sensor de pulso para el pecho.

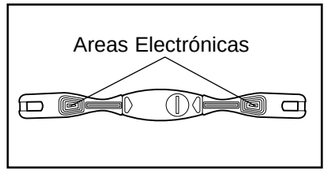



**1** Refiérase al dibujo del recuadro de arriba. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho por un extremo de la unidad del sensor. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla en el tirante para el pecho.

**2** Envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho. Conecte el extremo libre del tirante para el pecho a la unidad del sensor como se describe arriba. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.




**3** Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.




## PROBLEMAS CON EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

**Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, o si el ritmo cardíaco que se muestra es excesivamente alto o bajo, trate los pasos de abajo.**

- Asegúrese que usted está portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.

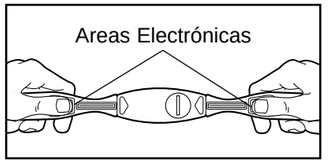
- Cada vez que usted use el sensor de pulso para el pecho, use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.

- Asegúrese que usted esté dentro del alcance de los brazos de la consola. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como a la medida de sus brazos de la consola.**

- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para trabajar con personas que tienen ritmos normales del corazón. Problemas con la lectura del ritmo cardíaco pueden ser causados por condiciones médicas como contracciones ventricales, prematura (cvp), roturas de la taquicardia, y aritmia.

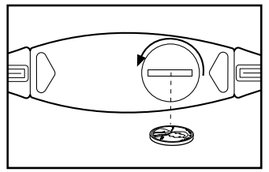
- La operación del sensor de pulso para el pecho puede ser afectada por interferencia magnética causada por línea de alta corriente o otros recursos. Si se sospecha que interferencia magnética está causando problemas, trate de localizar su equipo de ejercicios en otro lugar.

- Si el sensor de pulso todavía no funciona apropiadamente, pruebe el sensor de pulso para el pecho de la siguiente manera:

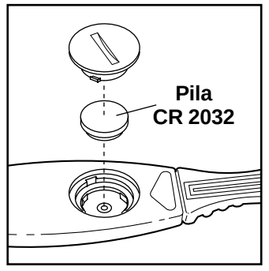



Sostenga el sensor de pulso para el pecho y coloque sus pulgares sobres las áreas eléctrodos como se muestra. A continuación sostenga el sensor de pulso para el pecho cerca de la consola. Mientras sostiene un pulgar estacionariamente, comience a darle golpecitos con el otro pulgar contra las áreas electrodos aproximadamente un golpecito por segundo. Observe la lectura del ritmo cardíaco en la consola.

- Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente después que usted haya seguido todas las instrucciones, la pila se debe reemplazar de la siguiente manera:



Localice la cubierta de la pila en la parte de atrás de la unidad. Inserte una moneda en la ranura en la cubierta. De vuelta a la cubierta en dirección opuesta a las agujas del reloj, y quite la cubierta.




Quite las pilas viejas e inserte una pila nueva de CR 2032. **Asegúrese que la pila esté volteada de tal manera que lo escrito esté arriba.** Reemplaza la cubierta de la pila y dele vuelta a la posición cerrada.

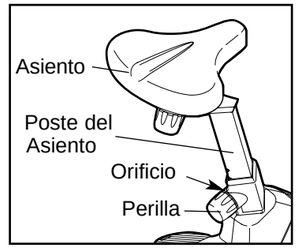
**SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO CUIDADO Y MANTENIMIENTO**

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojan y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quita y las áreas electrónicas se secan. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando las baterías prematuramente.
- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor del ritmo cardíaco en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.
- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° Celcius o bajo -10° Celcius.
- No doble o estire excesivamente el sensor hasta que use o guarde el sensor de pulso para el pulso.
- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.



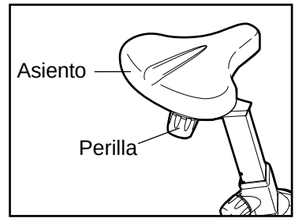
# COMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIO

**COMO AJUSTAR EL POSTE DEL ASIENTO**



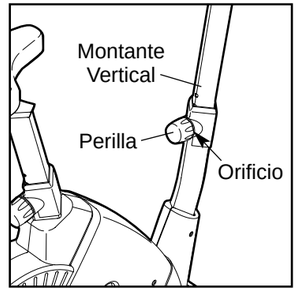

Para obtener un ejercicio efectivo, el asiento debe estar en la altura adecuada. Mientras usted pedalea, debe de haber un pequeño doblés en sus rodillas cuando los pedales estén en la posición más baja.
Para ajustar la altura del asiento, primero dé vuelta a la perilla indicada en dirección opuesta a las agujas del reloj y quítela. A continuación, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo y alinee uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento con el orificio indicado en el Marco. Inserte la perilla dentro del marco y el poste del asiento, y dé vuelta a la perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretado. **Asegúrese que la perilla esté insertada por uno de los orificios de ajuste en el poste del asiento.**

**COMO AJUSTAR EL ASIENTO**



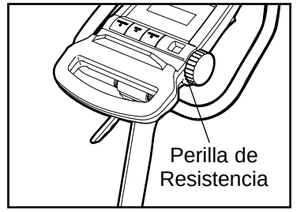

Para ajustar el asiento, primero dé vuelta a la perilla indicada en dirección opuesta a las agujas del reloj para aflojarla. Deslice el asiento a la posición deseada, y entonces, dé vuelta a la perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretada.

**COMO AJUSTAR EL MONTANTE VERTICAL**



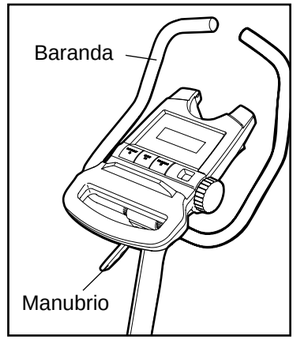

Para ajustar el montante vertical, primero gire la perilla indicada en dirección opuesta a las agujas del reloj y quítela. A continuación, deslice el montante vertical hacia arriba o hacia abajo y alinee uno de los orificios de ajuste en el montante vertical con el orificio indicado en el marco.
Inserte la perilla dentro del marco y el montante vertical, y dé vuelta a la perilla en dirección de las agujas del reloj hasta que esté pretada. **Asegúrese que la perilla esté insertada por uno de los orificios de ajuste en el montante vertical.**

**COMO AJUSTAR LA RESISTENCIA DE LOS PEDALES**




Para aumentar la resistencia del pedaleo, gire la perilla de resistencia en dirección de las agujas del reloj; para disminuir la resistencia, gire la perilla de resistencia en dirección opuesta a las agujas del reloj. **Importante: Pare de darle vuelta a la perilla cuando el hacerlo se dificulte, o daños pueden resultar.**

**COMO AJUSTAR LA BARANDA**




Para ajustar la baranda, primero dé vuelta al manubrio indicado en dirección opuesta a las agujas del reloj para aflojarlo. Nota: El manubrio de ajuste trabaja como una llave inglesa. Dé vuelta al manubrio en dirección opuesta a las agujas del reloj, jálelo retirándolo de la Baranda, dé vuelta al manubrio en dirección de las agujas del reloj, empújelo hacia la baranda, y entonces dé vuelta al manubrio en dirección de las agujas del reloj. Repita este proceso hasta que la baranda se afloje. Rote la baranda hacia arriba o hacia abajo a la posición deseada, y entonces dé vuelta al manubrio en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretado.

**COMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES**

Para ajustar las correas de los pedales, vea el paso 9 en el página 8.